

地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

NPOと市民をつなぐ機関誌

# まはる

- 特集
- まんまるニュース
- Myストーリー
- やぐっちの! 新NPO紹介
- お宝ざくざく 地域を掘りおこせ!
- まんまるイベントスケジュール

## 特集

いただきます。ごちそうさま。

～食にまつわるエトセトラ～



2018  
**冬号**  
No.15

## 特集

# いただきます。ごちそうさま。

食にまつわるエトセトラ



長野市では25歳から39歳男性では4人に1人が朝ごはんを食べていません（「長野健やかプラン21」平成29〜34年度版より）。

「食育」という言葉が生まれたのは明治時代。料理小説『食道楽』（村井弦斎・秋の巻に、「小児には、徳育、知育、体育よりも食育が先」と書かれています。戦後の高度経済成長期、そして「飽食の時代」に突入。その頃から、日本人の食生活の変化に危機感を覚えた人たちが改めて「食育」という言葉を使うように。成人病などとの因果関係が研究され、平成17年6月、食育基本法が制定されました。改めて食の大切さが見直され、今では全国各地で「食」に関する市民活動が展開されています。

今回の特集では、現状を変えようと「食」にまつわる活動をしているみなさん取材しました。

## 美味しさと「食」文化を伝える

### ちようまの会

「お正月のおせちには、釜戸の神様を休める意味や、正月三が日は主婦を家事から解放するという意味がある」

ちようまの会は、昨年12月8日に企画開催したNPOカフエまんまる「正月料理 何つくくる？」で、参加者に向け説明しました。テーマは「主婦の手を休め



野菜の甘みが旨みを引き出す重ね煮

るおせち」。色とりどりの野菜を一つの鍋で煮るII家族が一つに結ばれることを願う「煮しめ」、巻物に似た形から知識が増えることを願う「伊達巻き」、五穀豊穡を祈る「田作り」の三品を、その由来を伝えながらみんなで作りました。

「ちようま」とは方言で千曲川のこと。長野市食と農の環づくりリーダー養成講座受講者の有志が平成23年に会を立ち上げました。善光寺平の自然や風土の中で受け継がれてきた食文化を掘り起し「善光寺平の食のこよみ」を作成。子ども

や若い世代へ日本人の食のありかたを伝える活動を進めています。活動を通じて興味をもち、仲間入りしたメンバーも多数。世代を越えた学びの場が魅力です。

カフエまんまるでは、「乱切り野菜を重ね煮するだけで、コクやウマみが出て驚いた。調味料に頼らない味付けが新鮮」「コツを知って今までの失敗理由が分かった」「お金をかけず愛情をかけることの楽しさを実感」と参加者は大満足。メンバーは「これを基に工夫して家庭の味を創ってほしい」「世代間でアイディアを与え合うことが大切。気づきがあり勉強になった」と手応えを感じたようでした。



ごはんは黒豆入りで色もあざやか

## 「食」に関する活動をしているNPO紹介

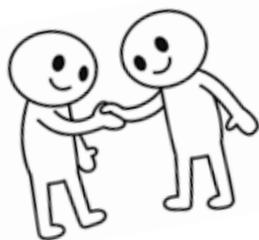
◇ NPO法人食育体験教室・コラボ	親子を対象とした農業・食育体験やイベント開催
◇ NPO法人地球環境フォーラム長野	市内保育園等との食や農を通じた連携
◇ ちようまの会	食文化の掘り起しと伝承
◇ ひらがな料理普及隊	伝統料理の伝承や箱膳の体験
◇ 長野県農村文化協会	農と食を通じた健康づくり、教育活動
◇ NPO法人三徳夢学校	農場をフィールドに学校や福祉団体と協働で農業と食育活動
◇ NAGANO農と食の会	安心安全な野菜を提供、セミナー開催なども企画
◇ NPO法人飯綱高原よっころしよ	遊休農地活用で地域おこし、食に関するイベント開催
◇ 田舎の親戚	りんご畑での農作業体験、大豆から作る味噌作り体験
◇ NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト	妊娠中から子育て期までの食育講座開催



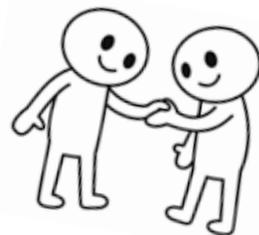
● NPO法人  
地球環境  
フォーラム長野

平成24年、地域循環を事業化しようと設立。芋井地区で竹林を整備し、それを竹炭にして、農家に提供しています。

理事長の和田亨さんは、教育の分野でも活動しており、食卓から地球温暖化を解決しようと活動している一般社団法人日本クルベジ協会に出会い、食育にも力を入れていこうと勉強会を始めました。そこで出会ったのが中学校長として「地産地消の給食改革」に取り組み、荒れていた学校を改善した大塚貢さんです。和田さんは、「これだ!!」と思ったそうです。勉強会を重ね、その一つとして、大塚さんの講演会を企画しました。そして、その時出会った保育園の園長たちと給食改革を始めました。



「食」と出会う子どもたち



● 地球環境フォーラム長野×  
長野大橋保育園

長野大橋保育園では、開園当初から田んぼで米作りをしていた経緯もあり、和田さんの申し出に応え、給食改革をスタート。佐世保市でボカシ菌を活用した取り組みを実践する吉田俊道さんが提唱する「菌ちゃん野菜」づくりの活動もしています。納豆・ヨーグルト・麴・ぬかを混ぜて「菌ちゃん(ボカシ菌)」を園児と作っています。

11月22日、長野大橋保育園の新嘗祭(収穫祭)におじゃましました。園庭では玄米と白米を薪と羽釜で炊いていました。米は、園児が田植えから収穫まで一貫して育てたもの。園長の浦野和子さんは「米や野菜作りを通して労働の大切さを、一から育てることで、自分の口に入る食べ物にどれだけの人の手を借りているかを知ることができる」と話します。この日のメニューは自分で作る新米のおにぎり、園児が切った野菜で作った白菜の浅漬けと豚汁、焼き魚。自分たちで育てた米を頬張っている子どもたち、充実した表情です。みんな旺盛な食欲でおかわりの列ができていました。



和田さんと菌ちゃん仲間のみなさん



園長先生と食べるとおいしいよ

● 地球環境フォーラム長野×  
上高田保育園

上高田保育園長の藤原睦明さんは、自給自足・地産地消の活動をバケツで稲作りするところからスタートし、今では給食で使用する米をすべて園児・保護者と一緒に作り、有機・減農薬など安心な野菜中心の給食を実現しています。

最初は苦情もあったそうですが、今ではアレレギーで苦しむ子どもをもつ親など、遠方からの入園もあるそうです。保育園の給食改革を通して、農家や和田さんのようなNPOなどさまざまな人々とつながりながら、食育を推進する大きな運動体を創り、広げていこうとしています。「かつての農村の暮らしには、子育てのヒントがたくさんある。農と食を通して人間の根っこを育てている」と熱く語ります。



上高田保育園 保護者と一緒に箱膳

## 学校と地域で「食」を学ぶ

### 県立更級農業高校

県立更級農業高校のグリーンライフ科アグリネットワークコース23人の担当教諭高橋孝幸さんを訪ねました。農業を通じた交流活動で地域の人達と協働し、知識と技術を学ぶことが目的です。

授業では、J Aグリーン長野と協力して「親子ふれあい農業塾」を行っています。月2回程度、小学生と保護者20組が参加する人気の企画。ジャガイモ、ダイコン、もち米などを栽



園児とほおぼるあつあつホクホクの焼き芋

培。秋にはもち米の収穫と脱穀、しめ縄作りにも挑戦、最後には本格的な餅つきを体験し味わいます。また、篠ノ井幼稚園の園児とサツマイモの栽培も一緒にやっています。紙芝居で植え方を説明するなど、生徒のアイデアで体験を進めています。冬にはみんなで焼き芋大会をして、園児たちは大喜び。

「教えることで、より食文化にも深く興味を持ち、自ら調べ表現する力や、リーダーシップをとる力がついてきた」と高橋先生は、地域とコラボした食農教育の成果を感じています。働く大人たちとの出会いが、生徒のコミュニケーション能力を高め、年齢や組織を越えたチームワークを育んでいきます。

「今後は地元野菜の掘り起こしや栽培、ニーズ調査などを経て、地域に貢献できる食の開発ができれば」と夢は広がります。

## みそでつながる「食」育の輪

### みそフェスタ実行委員会

「いつか巣立つ子どもたちに、自分でみそ汁とごはんをしつかり煮炊きできる力を身につけて欲しい」という母の思いから始まった食育イベント「みそフェスタ」。3回目となった昨年は、11月11日に開催し、1,000人を超える参加者が会場の善光寺・大勸進を賑わせました。

テーマは「育む」。主催の実行委員会には、NPO法人食育体験教室・コラボを中心に、ながの協働ねつとほか長野県味噌工業協同組合・食育活動団体・企業・個人などが参画。個々の持ち味を生かし、「だしソムリエのだし講座」、「デコみそボールワークシヨップ」、「50人箱膳」など、子どもから大人まで楽しめる企画を充実させました。食育劇団ええ〜っこ公演「味噌歳時記2017」では、季節ごとの農耕行事を歌や踊り、芝居を通して伝えました。長野西高校書道班による書道パフォーマンス



実行委員・ボランティアみんなで！  
(西校書道班作品の前で)

## 食が支えているもの

人は食べることで命を維持しています。「食」は、その地の気候や生活文化、歴史とも密接な関係があります。そして、どの国にも独特の食文化が受け継がれています。おふくろの味、故郷の味などと言いますが、小さいころから慣れ親しんだ食は私たちの体だけでなく心も支えているのではないのでしょうか。「郷」という漢字の真ん中は「食」という意味で、両側は人を表しているんだそうです。人と人の間に食があって、農業があって、「暮らし」が成り立っているんですね。これからの時代を豊かに生きていくため、改めて「食」について考えてみませんか。

## ～おまけのコラム～

今回のタイトルに使わせていただいた「いただきます。ごちそうさま。」は、インターネットテレビ番組のタイトル。全国各地から地域の「食」についてを発信し合う番組です。月2回日曜日21:00～。





11月19日(日)、NPOカフェまんまる「地域困りごとねっとわあくをつくろう」を開催しました。活動を通してさまざまな相談を受けているみなさんが集まり、自分の団体だけではうまく解決できないケース等について、相談し合える関係づくりを目指して、反貧困ねっと長野の金井友弥さんが企画しました。

## 困りごと ねっとわあくを つくろう！

この日は、ひきこもりや不登校の支援をしている団体、子どもの居場所の関係者など計7人が参加し、「ワールドカフェ」形式でそれぞれの活動紹介をしながら各自の「お困りごと」を共有しました。具体的には、「ペットをしばらく預かってくれる場所がないか」と聞かれてつなぐ先に困ったこと等が挙がりました。参加者からは、「互いの悩みを聞いて、意見をもらいながら一緒に考えることがで



アイスブレイク。  
息を合わせてフラフープを動かす

## 資金調達のいろは

NPOステップアップ講座  
「資金調達のいろは」



10月25日、資金調達についての基本的な考え方を学ぶ講座を長野県社会福祉協議会との共催で開催しました。NPO法人

きて良かった」といった声が聞かれました。企画者の金井さんからは、「予想よりも運営面での困りごとが多かった。今後もネットワークの方向性を考えながら、ゆるやかな関係づくりを行っていききたい」と提案がありました。



分野を越えた団体同士で話が弾む

長野県NPOセンター山室秀俊事務局長が講師をつとめ、NPOの運営と資金の関係について学びました。「組織を一つの船と考え、事業の基盤となる船体」組織力と資金をバランスよく成長させることが大切」と講師。また、NPOにとつての資金には会費・寄付・助成金などさまざまなあり、それぞれの特徴や使い分けを考える必要があります。中でも、自由度が高く共感によって支えられる会費や寄付は大切な資金です。しかし、実際には寄付集めに苦心している団体も多いのではないのでしょうか。講師は、「団体のミッションや活動そのものに物語性を持た



ミニワークを交えながらの運営のコツを学ぶ

せることで共感を得られる。また、寄付をすることで得られる効果を明確にすることが必要」とコメント。最後には、実際にNPOを支援している日本政策金融公庫から「NPO向け融資」について、長野県共同募金会から「ボランティア・市民活動補助金」についての案内がありました。来年度に向けての補助金・助成金の募集が始まる時期、改めて団体のミッションや資金確保について考えていきたいと思います。

NPO法人子ども忍者スクールながの忍法武術会

理事長 宮下 晃さん

息子の子育てをきっかけに「体と心を鍛え、共に育みたい」と、戸隠に通い本格的な忍者修行に入ります。「格闘技は敵と戦うが、忍者は真逆。いかに戦わないかがカギ」と宮下さんは語気を強めます。日本古来の礼

宮下さん自身は、子どもの頃から少林寺拳法にいそしみ、高校生でキックボクシングのプロライセンスを取得。映画ロッキーにあこがれて渡米します。大学に通いながら大会を転戦。小柄だったことが幸いし、米国で好評価を得ます。その後長野五輪の際に飲食店通訳をきっかけに帰郷。家業の郷土料理店の経営に従事します。その傍ら格闘技の国内大会に出場し優勝を果たすなどの成績を残しました。

「NPOを始めたのは、子育てがきっかけ」と切り出す宮下晃さん。息子が1歳半の時、男手ひとつで育てることを決意。子育てに悩みつつ、保育園へ送り迎えし、仕事をこなす毎日だったと言います。

儀と護身の技、ルールがないだけに人間性が問われます。やがて、「忍者という文化や精神性をもっと多くの人に身近に知ってほしい」と、親子を対象に忍者教室を市内でスタートします。「忍者は米国では尊敬され人気だが、日本では認知度が低い」とNPO法人化、活動はどんどん広がっていききました。

「仲間ができ、多くの人に出会い、孤独な子育てから解放されていった」と宮下さんは振り返ります。「NPOの活動は人生の石垣づくり。なにより息子に誇れる活動であり、親子共有の財産」と胸を張ります。

## プロフィール

みやした あきら  
本業は郷土料理店経営。両親と高専に通う息子と4人暮らし。

## 団体情報

NPO法人子ども忍者スクール  
ながの忍法武術会  
〒380-0801 長野市箱清水3-24-19  
TEL090-3558-0179



# 新 NPO紹介

やぐつちの!

## NPO法人 ながの消費者支援ネットワーク

※適格消費者団体…消費者全体の利益擁護のために事業者に対し、裁判による不当な取引を差し止めを請求できる消費者団体として、内閣総理大臣から認定を受けたもの。

活動は、消費者相談会の開催、消費者被害に関する情報収集・問題分析、事業者への改善の申し入れ、学習会の開催等多岐にわたります。今後は一般消費者や事業者にも参加してもらいながら、幅広い活動を行っていききたいそうです。

特定非営利活動法人ながの消費者支援ネットワーク

TEL/FAX : 026-292-5007  
http://nagano-consumers-net.com



10月に開催された  
設立記念シンポジウムの様子

「長野から  
消費者被害を〇へ」  
ゼロ

## 地域まんまる in 川中島



今年度3回目となった交流会「地域まんまる」。「地域×NPOそのイイ関係を考える」と題し、地縁の組織やグループとNPOの出会いの場として開催しました。企画から川中島地区住民自治協議会と協力体制を組み、私たちセンターにとっても学びの機会となりました。

地区内外から44人が参加。冒頭では、川中島地区内にあるNPO法人・大学等と住民自治協議会との多様な連携事例を紹介。地域おこしや福祉の分野でうまく他団体と協力することで多彩な事業が展開できるとわかりました。

後半のワークショップでは、地域とNPOの関係を築くことへのメリット・デメリットについて議論を深め、今後、より良い

関係づくりに必要なことを出し合いました。

メリットとして挙げられたのは、「互いの強みを活かしかねる」「新たな取り組み」や「意識の高まり」など。課題としては、「ごちらも資金不足・人材不足」「互いの理解不足」など。また、「今回のような出会いの場の必要性和コーディネーター機能の大切さ」「成功事例の共有の場が欲しい」という意見は、本事業の今後の方向性を示すものでした。

次回は2月17日、防災をテーマに開催を予定しています（P8 スケジュール参照）。今後、社会の動きや地区のニーズをテーマに企画していきます。

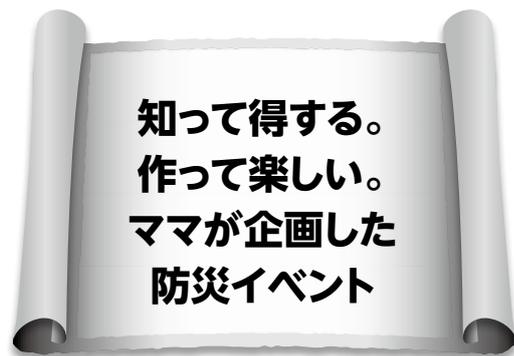


次第に議論が白熱!

# お宝 ザクザク 地域を 掘りおこせ!



## 知って得する。 作って楽しい。 ママが企画した 防災イベント



子育て中の母親たちにとって、災害は他人ごとではありません。もし、子どもと自分だけの時に大きな災害が起きたら?どこへ避難するの? その時何が必要? など考え始めればきりがありません。

そんな不安を少しでもやわらげ、楽しく防災の知識を学ぼうと、まちなか子育てサークル Cotton Candyの企画で、11月29日、長野市ふれあい福祉センターに子育て中の母親たち10人が集まりました。ママの働き方応援隊塩尻学級の藤原久美子さんを講師に、手作りの防災ポシエツづくりに取り組みました。子ども向けのお菓子を透明の袋に入れてかわいいポシエツトにしつらえるという斬新なもの。「これは、阪神淡路大震災



まずは防災絵本の読み聞かせから

企画発案者で、サークル代表の黒石ゆかりさんは「災害のことを考えるのは大切とわかってはいても、みんな何から始めたらいいのかかわからない。こんな風に楽しみながらできることがあるとどんどん広めていければ」と話しました。



手前が今回作ったポシエツ奥はリュック。どちらも中にちょっとした小物などが入る



# 市民協働サポートセンター スケジュール

2018年

1月▶ 3月



タイトル	日時	会場 / 費用	内容	
初歩講座「きほんのき」	1月24日(水)13:30~16:00 2月28日(水)13:30~16:00 3月28日(水)18:30~21:00	市民協働サポートセンター まんまる交流テーブル 300円	「NPOってなあに?」法人を設立したいという人もまずはこの講座から始めましょう。毎回ゲストに、市内NPO法人を招いて生の声を聞いています。3月は夜の開催となります	
NPO ステップアップ講座 交流会企画のいろは	3月31日(土) 13:30~16:00	もんぜんぶら座 304会議室 300円	最近各方面で人と人が出会い、交流する場の企画が増えていきます。交流会を企画するとき、何が大切なのか? どうしたら多くの人に来てもらえるのか?などを事例を交えながら参加者全員で考えます。	
NPO カフェ まんまる 	20・30代若者から学ぶ 情報収集・発信の手法	1月31日(水) 13:00~15:00	市民協働サポートセンター まんまる交流テーブル 無料	企画協力:NPO法人Mam's Style 若者の新しい感性や時代に見合った手法にふれ、事業をさらに展開するための糸口を探ります。Facebook・Pinterest・Twitter・Instagramなど、実際にアプリ操作を体験します!
	第4回 地域まんまる in第三地区 地域で防災を考えよう	2月17日(土) 13:00~15:45 (12:00~ 防災活動紹介展示 12:30~ 備蓄ッキング試食も あります)	ふれあい福祉センター 5階ホール 無料	企画協力:ながの災害・防災ネットワークみらい 共催:第三地区住民自治協議会・信州大学理学部(JST未来共創イノベーション活動支援) 講師:NPO法人かながわ311ネットワーク石田真実さん(予定) 各地で災害支援を経験した講師から、事例を聞き、実際の地図を使いながら、DIG(災害図上訓練)を体験します。今回は、特に子育て中の方や高齢者、障害者、その方たちを支援するみなさんを対象に企画しています。
	親子でエシカル(仮)	3月下旬	もんぜんぶら座 会議室 参加費未定	企画協力:NPO法人 みどりの市民 春休み、親子で参加できる環境分野での企画を検討中です!!
ポップアップ知恵出し会議 女性議員と語ろう! 「女性活躍社会ってなに?」	2月2日(金) 10:10~12:30	もんぜんぶら座 304会議室 無料	ゲスト:長野市市議会 女性議員有志から、「女性活躍社会」に関するテーマを提供してもらい、ワールドカフェ方式で、参加者全員が共に知恵を出し合います。	
ポップアップ知恵出し会議 まちづくりの拠点 「新生!もんぶら」妄想しちゃう!	3月中に開催予定	もんぜんぶら座 無料	もんぜんぶら座は、現在ありかた検討がされています。日頃もんぜんぶら座を利用しているNPOや市民グループなど多様な市民が集まって、「こんなもんぶらに生まれ変わったら!? こんな施設があったら!」などを妄想する会議です。	
ブランディング・フォローアップ講座 「ナガクル登録会」 ※長野県NPOセンターとの共催企画	1月13日(土) 13:30~16:30	もんぜんぶら座 304会議室 1人1,500円	講師:(特)CANPANセンター 吉野真佐代さん 今春、県下初、地域課題×NPOポータルサイト「ナガクル」のオープンに向けて、団体のホームページやブログ・SNSなどの情報発信を学びます。	
NPOポータルサイト 「ナガクル」オープン記念シンポジウム 「伝えあう、社会が変わる。」 ※長野県NPOセンターとの共催企画	2月10日(土) 13:30~16:30	もんぜんぶら座 304会議室 1人1,500円	SDGs市民社会ネットワーク(持続可能な開発目標を推進するネットワーク)からゲストを迎え、社会課題と情報発信を考えます(予定)。	



## はココに! 機関誌まんまる設置場所募集!!

長野大通りから権堂商店街を西に数軒入った「Florist Cocobolo -ハナヤココボロ-」(長野市鶴賀権堂町2221-13/TEL026-217-8784)。昨年夏に権堂で開催した「権堂〇〇フェスタ」での出会いがきっかけです。「もっと気軽に花を贈ったり飾ったりしてほしい」と店舗には心のこもった花たちが並んでいます。まんまるを設置いただける場所(カフェや金融機関、病院、商店、福祉施設など)を募集しています。まずはセンターまでお問い合わせください!



### 編集後記

寒さが身に染みるお年頃ですが、雪が降るとなぜかワクワクします! お正月が雪だったりするとますます盛り上がりです。雪かきも意外と好きです。ただ、去年のようにどっさり降ると「もうごちそうさま。」とも思いますが、ところで、機関誌まんまるの前号を市内の学校にお送りしたところ、とある中学校から「授業で使いたいので送ってください」と連絡が入り、小躍りしました。これからも、いろんな人に役立つ情報を発信していこうと思います!…今年の抱負です。(あ)



発行 / 市民協働サポートセンター まんまる  
TEL:026-223-0051 FAX:026-223-0052  
〒380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3F  
e-mail : npo@nagano-shimin.net  
ホームページ : <http://nagano-shimin.net/>